



## قاتلان سلامت روان

در روز جهانی «مراقبت از خود» از تعریف خودمر اقبتي و تر فندهای توجه اصولی به روان مان گفتيم



زهرا فولادی | روان شناس

محموری

روان مانند عینکی است که ما به چشم می‌زنیم، چگونه می‌توان با عینک لکه‌دار و شکسته دنیا را ببینیم و از آن لذت ببریم؟ سلامت روان بخشی اساسی در زندگی همه ماست و رابطه تنگاتنگی با سلامت جسمانی و فیزیکی دارد و آن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بسیاری از بیماری‌هایی که ظاهراً جسمانی هستند، ریشه‌هایی در روان ما دارند و تحت تاثیر عملکرد ذهنی ما قرار می‌گیرند. امروز یعنی ۲۴ جولای روز جهانی مراقبت از خود است، به همین بهانه از تعریف خودمر اقبتي و راه‌های محافظت از سلامت روان خواهیم گفت.

● خودمر اقبتي، یعنی انجام رفتارهای آگاهانه برای داشتن زندگی با کیفیت

سلامت روان شامل توانایی فرد در لذت بردن از زندگی و ایجاد تعادل بین فعالیت‌های زندگی و تلاش برای دستیابی به تاب‌آوری است. همچنین سلامت روان بر خورداری از سلامت کامل در نحوه تفکر، تنظیم احساسات و کنترل رفتار در انسان هاست. خودمر اقبتي می‌تواند در حفظ سلامت روان نقش برجسته‌ای داشته باشد. احتمالاً این عبارت را زیاد شنیده‌اید که می‌گویند پیشگیری بهتر از درمان است. پیشگیری به ما کمک می‌کند که سبک زندگی در دست‌را انتخاب کنیم و از ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی جلوگیری کنیم. خودمر اقبتي یعنی انجام دادن و رعایت رفتارهای آگاهانه و هدفمند که باعث می‌شود زندگی سالم‌تر و با کیفیت‌تری داشته باشیم. ما باید یاد بگیریم قبل از آن‌که با انواع صدمات و آسیب‌ها مواجه شویم، مراقب خودمان باشیم. خودمر اقبتي باعث می‌شود زندگی شادتر، احساس خوشبختی و موفقیت بیشتری را در سطح

زندگی و روابطمان تجربه کنیم. اما چگونه از سلامت روان خود مراقبت کنیم و چه اشتباهاتی باعث نابودی آن می‌شود؟

۱ کنترل نداشتن بر احساسات و هیجانات

اجازه ندهید احساسات و هیجانات‌تان بر شما غالب شوند بلکه این شما باشید که آن‌را مدیریت می‌کنید. کنترل هیجانات و احساسات باعث می‌شوند افراد از افراط و تفریط در فعالیت‌های روزمره مانند خوابیدن، تغذیه، بروز ناهنجاری‌های احساسات و... جلوگیری کنند و مدیریت زندگی خود را به دست بگیرند.

۲ حفظ نکردن آرامش و خونسردی

آرامش خود را در همه حال حفظ کنید و استرس و ترس را از زندگی خود دور کنید. در برخورد با مشکلات و سختی‌های زندگی سعی کنید خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید و از دیدگاهی منطقی به مسائل بنگرید. نفس عمیق بکشید، نفس عمیق الگوی افکار منفی را تغییر می‌دهد. در مواقع اضطراب و استرس نفس عمیق بکشید و مثبت‌نگری را در خود تقویت کنید و بهترین تصمیم‌ها را بگیرید. اگر نیاز به استراحت دارید

این فرصت را به خود بدهید و اگر نیاز به کمک دارید از دیگران مشورت و راهنمایی بگیرید. در واقع باید یاد بگیریم مشکلات زندگی را بیش از حد بزرگ نکنیم بلکه آن‌ها را چالش‌های قابل حلی بدانیم که با تامل و عزت نفس بالا و به کارگیری توانمندی‌های خود بر طرف می‌شوند. بنابراین استرس و نگرانی نه تنها باعث پیشرفت و موفقیت انسان‌ها در زندگی نمی‌شوند بلکه بسیاری از فرصت‌های طلایی آن‌ها را می‌کشد و توانمندی‌های آن‌ها را تحریف می‌کنند.

۳ کشف نکردن استعداد های خود

سعی کنید استعداد و توانایی‌های خود را کشف کنید و با برنامه‌ریزی و هدف قرار دادن، آن‌ها را مدیریت کنید و سپس پرورش دهید. بررسی هاگویی‌آن هستند که انجام فعالیت‌های مورد علاقه و آگاهانه که انسان در آن حس رضایت و خرسندی دارد، سبب می‌شوند در نهایت تدبیر و اشتیاقی کافی به آن‌ها مشغول شوند و در نتیجه سلامت روان آن‌ها تقویت می‌شود.

۴ اهمیت ندادن به سلامت جسمانی

تحقیقات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که سلامت جسم و روان تاثیر متقابل و دوطرفه‌ای بر یکدیگر دارند. بنابراین برای این که روان سالم‌تری داشته باشیم ابتدا باید از نظر جسمی بدنی سالم و سلامتی داشته باشیم. از این نظر افراد باید به‌طور روزمره فعالیت ورزش مناسب داشته باشند. ورزش کردن به‌طور منظم می‌تواند مغز و سایر اندام‌های حیاتی شمارا سالم نگه‌دارد. همچنین تغذیه و رژیم‌های غذایی مناسب به‌طور مستقیمی به سلامت جسمانی و روانی کمک می‌کنند. بنابراین با داشتن یک رژیم غذایی مغذی و سالم، نوشیدن آب، مصرف انواع میوه و سبزی، حذف مواد غذایی بی‌ارزش و پر هیز از مواد مخدر می‌توانیم بدنی سالم و توانمند و همچنین روح‌روانی منسجم‌تر داشته باشیم.

۵ اختصاص ندادن زمانی به تفریح و طبیعت گردی

در بین تمام روزمرگی‌های زندگی نظیر کار و شغل، درس خواندن، فعالیت‌های اجتماعی و... ساعاتی را برای تفریح به خود اختصاص دهید. هوای تازه یک محرک عالی برای مغز است و می‌تواند کمک کند ذهن آرام‌تری داشته باشیم. بنابراین به دل طبیعت بروید و فعالیت‌هایی نظیر کوهنوردی، دوچرخه‌سواری، شنا، سوار کاری و... را به‌ باعث استراحت ذهن و جسم و روان می‌شوند، امتحان کنید.

۶ تقویت نکردن خود آگاهی

فعالیت‌های هدفمند و موثری را که باعث خود آگاهی و زندگی روزمره می‌شوند، افزایش دهید. از این‌رو مطالعه و کتاب خوانی، تماشا و تحلیل فیلم‌های آموزنده، فعالیت و روابط اجتماعی با دیگران و... را در زندگی روزمره خود جای دهید. خود آگاهی سبب می‌شود افراد سبک زندگی و رفتارهای موثر و صحیح را در زندگی خود انتخاب کنند و از این‌رو سلامت روان بیشتری داشته باشند.

اتاق مشاوره

## ۳۱ ساله‌ام و بیکار اما بد جوری عاشق شدم

پنج سال پیش عاشق دختری شدم که دانشجوی پزشکی بود. ۳ سال پیش که مدرکش را گرفت و مشغول به کار شد، ارتباطش را با من قطع کرد. من الان ۳۱ ساله‌ام و هنوز کار پیدا نکردم. اما او را خیلی دوست دارم. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره از دواج

مخاطب گرامی، در این مرحله سنی که شما قرار دارید، انتظار می‌رود که تقریباً چشم‌انداز آینده شغلی و زندگی خود را ترسیم کرده باشید ولی از آن‌جا که هنوز درباره مولفه‌های مهم زندگی‌تان که انتخاب شغل و همسر است، دچار تردید و ناتوانی شده‌اید، می‌تواند حاکی از نداشتن شناخت کافی شما از خودتان باشد. همان‌طور که می‌دانید شناخت همه جانبه لازم‌تره تصمیم و اقدام است بنابراین در قدم اول لازم است خودتان را از جنبه‌های مختلف خلق و خو و روحیات درونی، توانمندی‌ها و استعدادها، شرایط جامعه و... بهتر بشناسید و سپس اقدام به کسب شناخت از دیگران و جامعه کنید. توجه داشته باشید که خودشناسی زیربنای سایر شناخت‌هاست.

● درگیر این بلا تکلیفی و عشق خیالی نباشید

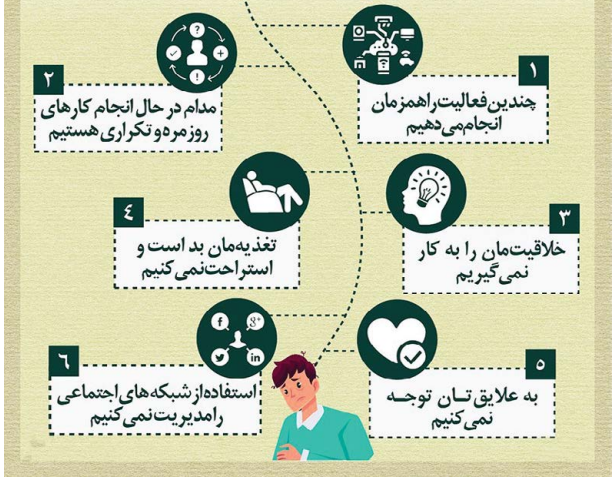
باتوجه به توضیحات مطرح‌شده در پیامک‌تان، اگر آن دختر در قالب معیارهایتان برای انتخاب همسر جای نمی‌گیرد، بهتر است به تدریج فراموشش کنید و اگر با معیارهایتان مطابق است باید تکلیف خود را مشخص کنید زیرا تا زمانی که درگیر این بلا تکلیفی و عشق خیالی باشید، زمان حال و آینده خود را از دست خواهید داد. پیشنهاد می‌کنم که این موضوع را به‌طور کلی با خانواده‌تان مطرح کنید و خود را کاملاً از آن‌ها جدا کنید. در این بین، شاید آن‌ها پیشنهادهایی داشته باشند و بتوانند به شما برای تصمیم‌گیری کمک کنند. با این حال اگر مشکل خاصی به‌وجود آمد، مشاوره حضوری توسط مشاوران با تجربه و مجاز بهره‌گیرید تا مسیر را درست‌تر طی کنید.

● بارویکر جدید دنبال کار باشید

به‌طور طبیعی وقتی شما بایک رویکر دم‌شخص چند سال است که به دنبال شغل مناسب هستید و موفق نشده‌اید، می‌طلبد که معیارها، انتظارات و برخی دیگر از مولفه‌های مربوط به انتخاب شغل را در خودتان تغییر داده و با رویکر جدید مبتنی بر واقع‌بینی ادامه دهید.

داده تصویری

## چرا این روزها بی حوصله‌تر شدیم؟



مهارت زندگی

## ۳ واکنش اصولی در برابر همسر دروغگو

کشف این که همسر تان ممکن است دروغ‌هایی را به شما گفته باشد، می‌تواند مثل ضربه‌ای باشد که اساس اعتمادی را که رابطه شما بر آن بنا شده است، متزلزل کند. در این شرایط فرد احساس آسیب، سردرگمی و نداشتن اطمینان از این که چه کاری باید انجام دهد، خواهد کرد. به گزارش «خبر آنلاین»، سه گام تعیین‌کننده در این باره وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند.

۱ مکث و تامل

قبل از رویارویی با همسر خود، بسیار مهم است که قدمی به عقب بردارید و افکار خود را سامان‌دهی کنید. واکنش تکانشی اغلب می‌تواند وضعیت را بدتر کند و منجر به بحث‌های بی‌نتیجه و فریب‌دروغ بیشتر شود. در عوض به خودتان فضایی برای پردازش احساسات‌تان بدهید. از خود بپرسید چرا معتقدید او به شما دروغ می‌گوید؟ آیا بر اساس شواهد ملموس است یا یک احساس درونی؟ آیا می‌توانید درباره ماهیت دروغ و پیامدهای آن برای رابطه خود فکر کنید؟ در کز زمینه و شدت دروغ به شما کمک می‌کند که به‌طور موثرتری چنین موقعیت‌هایی را مدیریت کنید.

۲ مواجهه با شفافیت

هنگامی که احساس نیاز کردید، یک گفت‌وگوی مستقیم و صادقانه با همسر خود داشته باشید. زمان و مکان مناسبی را تعیین کنید و مطمئن شوید که هر دوی شما در یک حالت ذهنی آرام و پذیرا هستید. با اعتماد به نفس به گفت‌وگو نزدیک شوید و احساسات خود را بدون توسل به سرزنش یا اتهام بیان کنید. برای واکنش‌های مختلف مانند انکار، حالت تدافعی یا حتی عصبانیت آماده باشید.

نکته‌ها

## ۶ دسته‌افردی که شایستگی شانس دوباره را ندارند



- ۱- کسانی که زنجیره‌ای خیانت می‌کنند
- ۲- کسانی که احساسات شما را مسخره می‌کنند
- ۳- سوءاستفاده کنندگان
- ۴- دروغگویان بدوی
- ۵- آزارگران جسمی و روانی
- ۶- آن‌هایی که اهل عذر خواهی نیستند

ما و شما

پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۶۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۳۴۹۴۵۷۶ راه ارتباطی با زندگی‌سلام

\* سریال «در انتهای شب»، فقط سرگرم‌کننده نبود. قشنگ، آرام‌رو به فکر فرو می‌برد. من دیدمش و خیلی دوستش داشتم. \*ته‌دیگ زعفرانی باید چرب باشه تا خوشمزه بشه. اینم به فوت و فن پخت برنج یا ته‌دیگ زعفرانی به‌روش رستورانی اضافه کنید. \*در باره سکانس سمی سریال «در انتهای شب»، باید توجه داشتیم که فرهنگ ما با اروپایی‌ها خیلی فرق می‌کنه. شاید اونجا

بشه بچه‌رو ۱۸ سالگی فرستادش تودل جامعه‌و لی بچه‌های ما در این‌جا، تازه ۱۸ سالگی کنکور دادن و باید به فکر شروع دانشگاه باشن.

\* در صفحه سلامت در باره آرتروز و راه‌های درمانش باز هم مطلب بنویسید. خیلی‌ها به این بیماری مبتلا هستند و چون درمان‌های متنوعی دارند، نمی‌دانند چه کنند.

\* دلم بیشتر از همه برای بچه‌این‌زن و شوهر در سریال سوخت. واقعا بچه‌های طلاق، شرایط سختی دارن.

\* زندگی سلام، پختیم از گرما. هر روز وقتی می‌رمس خونه، یک ساعت جلوی کولر دراز می‌کشم تا حالم جاییاد.

با هم دعوا می‌کنند و کودکان هم تقلید می‌کنند.

۵ امتحان کردن چیز جدید | یکی دیگر از عوامل که شاید کمی عجیب هم باشد امتحان کردن چیزهای جدید است. کودکان در یک سیر غیر عقلانی و با نوعی آزمون و خطا می‌خواهند به خواسته‌هایشان برسند و آشنا شدن با فضای بیشتر نیز از دیگر عوامل زدن توسط کودک است. فضای جدید برای کودکان باعث ارتباط و فواید بیشتر می‌شود اما این فضای ناشناخته می‌تواند احساس ناامنی در کودکان ایجاد کند، که کودکان با کتک‌زدن و گاز گرفتن واکنش نشان می‌دهند.